



食欲の秋、子どもたちも食べる量が増え、給食が空っぽになって返ってくるのが増えて私たちも嬉しいです!また、園庭には新しく秋野菜が植えられています。子どもたちが立派に育ったお野菜を給食室に持ってきてくれることを楽しみにしています。

なぜおやつが必要?

子どもたちは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中のため、3度の食事だけでは必要な栄養が足りません。1日1回(〜2回)時間を決め、食事時までにはお腹がすく程度の量を与えます。

☆おやつの役割☆

- ①栄養の補給
- ②水分の補給
- ③食べる楽しみ

子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

☆おやつの与え方も大切です☆

おやつは量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また市販のスナック菓子等を与えすぎることは極力控えましょう。移動中に与えることも避け、テーブルについて食べる習慣をつけましょう。

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつのおしゃべりも大切にしましょう。手作りのおやつだと、さらに楽しい時間になります!



☆・☆ 栄養のはたらきを知ろう! ☆・☆

食べ物は体の中での最適な働きによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質

ごはん・パン・めん・芋など



パワーアップ!
(おもにエネルギーに)

赤のグループ タンパク質・カルシウム

肉・魚・卵・牛乳など



丈夫な体!
(おもに体を作る)

緑のグループ ビタミン・無機質

野菜・果物・きのこなど



元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整え)

毎月裏面の献立表にも赤・黄・緑のグループに分けて食材を表示してありますので是非ご覧ください!



今が旬! 秋の味覚 体に嬉しいパワー!

さつまいも

食物繊維がじゃがいもの3倍含まれており、便秘解消に効果があります。さらにカリウムが豊富に含まれているため血圧を下げる効果があります。

きのこ

キノコのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けします。キノコに含まれる食物繊維には免疫力を向上させてくれるものがあります。

いんげい

リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果があります。すりおろしたりんごには赤ちゃんの整腸作用に効果があります。

ぶどう

糖がすぐに使えるエネルギーになって疲労回復に役立ちます。

中秋の名月「お月見」

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬〜10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は10月1日です!

親子で作ろう! 豆腐白玉団子

材料(幼児3〜4人分)

- 白玉粉 ... 80g
- 上新粉 ... 大さじ3強
- 豆腐 ... 1/2丁
- きな粉 ... 適量
- 砂糖 ... 適量
- 塩 ... 少量

作り方

- 1) 白玉粉と上新粉をボウルに入れ、めん棒などで軽く叩いて白玉粉の粒をある程度細かくつぶしておく。
- 2) ①に豆腐を加え、よくこねる。耳たぶくらいのかたさが目安。
- 3) 生地を丸め、沸騰したお湯に入れて、浮き上がるまでゆでる。
- 4) ボウルに水を張り、ゆであがった団子をおたまですくって入れる。
- 5) 粗熱が取れたら水気を切る。
- 6) きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、団子にまぶす

食べる時は大人が必ず側にいて、子どもが丸呑みしてのどに詰まらせないように注意してください!

10月1日(木)の給食には「お月見ドーナツ」がです!

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日々の食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの?

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がかたらない、いらいらする、疲れやすいといった症状がおこることがあります。

↓ 貧血にならないために...

鉄とビタミンCをしっかりとろう!

レバー、アサリなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。

たんぱく質も忘れずに!

赤血球を作る材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせて、しっかりと食べましょう。

10月31日はハロウィンです

ハロウィンって何?

「トリック・オア・トリート!」(お菓子をくれないといたずらするぞ!)の掛け声が合言葉のハロウィン。子どもたちがお化けの格好をして、お菓子をもらう様子が定着していますね。もとはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。

かぼちゃを食べよう!

ハロウィンのモチーフになっているお化けかぼちゃのランタンはその明かりに精霊が集まり、悪霊を追い払うといわれています。かぼちゃを使った料理やお菓子を作ると、ハロウィンをさらに楽しめそうですね!

おいしいかぼちゃの選び方

- ・ヘタのまわりが盛り上がっている
- ・実の表面がツツツツしていて、左右対称
- ・重みがあり、叩くとコンコンと音がする
- ・オレンジ色が濃く、実が詰まっている